

# 課程名稱 | 健康瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 951-1232

授課老師 | 王蕙莉

最高學歷/ 嘉南藥專 (現嘉南科技大學)保健藥學科

相關學經歷/ 龍盛社區、台南科技大學、華平運動俱樂部、救國團、德光女中、大灣國小、地中海運動俱樂部瑜珈老師

現職/ 台南社區大學瑜珈老師

上課時間 | 每週三上午09:00-10:50 第一次上課日期 2006年03月08日 (星期三)

## 課程理念



### 關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

藉由身體的伸展進入寧靜的內心，達到身心靈合一的境界。

2. 修此門課需具備什麼條件？

有興趣者均可。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

實際的矯正肢體動作(依每個人的能力做不同程度的動作)

學生可以依不同的問題獲得解決方法。

4. 如何取得學分？(評量方式)

依每個人的動作進展程度，呼吸的配合及學習態度。

招生人數 | 30 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 2000 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2006-03-05 上午09:00~10:50	呼吸	瑜珈簡介腹部呼吸，完全呼吸
2	2006-03-12 上午09:00~10:50	放鬆操	放鬆身體的關節也放鬆心靈的壓力
3	2006-03-19 上午09:00~10:50	拜日式(一)	全身運動配合呼吸達到全身的淨化
4	2006-03-26 上午09:00~10:50	三脈七輪 (一)	簡介三脈七輪的組成
5	2006-04-02	三脈七輪(二)	藉由三脈七輪的走向做全身運動

	上午09:00~10:50		
6	2006-04-09 上午09:00~10:50	動功	由肢體動作的動，到達靜心
7	2006-04-16 上午09:00~10:50	瑜伽療法(一)	配合不同的疾病，進行課程(頭、頸、肩的問題)
8	2006-04-23 上午09:00~10:50	瑜伽療法(二)	配合不同的疾病，進行課程(脊柱及腰椎的問題)
9	2006-04-30 上午09:00~10:50	瑜伽療法(三)	配合不同的疾病，進行課程(骨盆腔的問題)
10	2006-05-07 上午09:00~10:50	瑜伽療法(四)	配合不同的疾病，進行課程(排毒功效)
11	2006-05-14 上午09:00~10:50	內部清潔法	簡易排泄法配合不同動作
12	2006-05-21 上午09:00~10:50	調息法	各式不同功能的調息法
13	2006-05-28 上午09:00~10:50	體位法(一)	腺體按摩
14	2006-06-04 上午09:00~10:50	體位法(二)	手印法的變化(不同動作的變化)
15	2006-06-11 上午09:00~10:50	拜日式(二)	加強動作達到更深層的呼吸
16	2006-06-18 上午09:00~10:50	冥想(一)	介紹不同冥想的功效
17	2006-06-25 上午09:00~10:50	冥想(二)	提升生命之氣(進入更深層的境界)
18	2006-07-02 上午09:00~10:50	拜日式(三)	不同動作變化的總複習